

ELLWANGENsportiv

F/S 2025



Gesundheits- und Erlebnissport

STADT  ELLWANGEN

 Kreissparkasse
Ostalb

AOK 



Wir machen den Job wahr, den du dir vorstellst.

**Der Job, der dich und
andere weiterbringt.**

Finde mit uns im Team die Unterstützung
und den Erfolg für deine berufliche Zukunft.
Jetzt bewerben: www.ksk-ostalb.de/karriere

Weil's um mehr als Geld geht.

LB  BW

 **LBS**

 **SV**



Kreissparkasse
Ostalb

GEMEINSAM AKTIV – Finde deinen Sport, finde deine Leidenschaft mit „ELLWANGENsportiv“

Mit Freude präsentieren wir Ihnen die 39. Halbjahresbroschüre von „Ellwangen Sportiv“!

In dieser neuen Ausgabe finden Sie einen bunten Mix aus Fitness- und Gesundheitskursen sowie zahlreiche Angebote aus dem Breitensport, die sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene ideal geeignet sind.

Denn Sport ist mehr als nur die Möglichkeit, fit zu bleiben. Er steht für Gemeinschaft und Zusammenhalt, die Freude an der Aktivität mit Gleichgesinnten sowie die Überwindung von eigenen Grenzen.

Bei „Ellwangen Sportiv“ stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung ohne jeglichen Erfolgsdruck im Mittelpunkt. Es sind die gemeinsamen Erlebnisse und Aktivitäten, die uns als Gemeinschaft stärken und einander näherbringen.

Wir laden Sie herzlich ein, die vielfältigen Möglichkeiten zu nutzen, die unsere engagierten Sportvereine bieten. Egal ob Sie eine neue Leidenschaft entdecken oder eine bestehende vertiefen möchten – „Ellwangen Sportiv“ bietet Ihnen das passende Angebot für Ihre Bedürfnisse und Wünsche.

Ein besonderer Dank gilt all den Mitwirkenden, ohne die „Ellwangen Sportiv“ nicht möglich wäre. Wir sagen Danke zu den engagierten Vereinen und Institutionen, den motivierten Trainerinnen und Trainern sowie den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer für ihr großes Engagement.

Zudem bedanken wir uns herzlich bei unseren Kooperationspartnern, der AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg und der Kreissparkasse Ostalb für ihre großzügige Unterstützung.

Machen Sie mit und werden Sie sportiv!

Michael Dambacher
Oberbürgermeister
der Stadt Ellwangen

Jonathan Felch
Vorsitzender des Stadtverbandes
der sporttreibenden Vereine Ellwangen

Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
Teilnahmebedingungen	6
Termine & Informationen	7
Angebot der Sportvereine:	
Fitness- & Gesundheitskurse	9
Reha-Sport	29
Erlebnis- und Mannschaftssport	31
Kinder- und Jugendsport	41
Impressum	47





Haftung

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. Vereinsmitglieder sind im Rahmen des Sportversicherungsvertrages ihres Vereins versichert. Dies gilt nur für die Teilnahme an Kursen, die von dem Verein durchgeführt werden, in dem tatsächlich die Mitgliedschaft besteht. Eine Mitgliedschaft in einem anderen Sportverein begründet diesen Versicherungsschutz nicht!

Rücktritt

Die Anbieter können wegen mangelnder Beteiligung oder wegen Ausfall des Kursleiters / der Kursleiterin den Kurs absagen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Anbieter oder die Initiatoren von „Ellwangen sportiv“ sind ausgeschlossen.

Ärztliche Untersuchungen

Die Kursangebote richten sich in erster Linie an Gesunde. Die Kursteilnahme ersetzt keine ärztliche Behandlung, kann sie aber gegebenenfalls in vielen Fällen unterstützen und ergänzen. Personen, die unter Beschwerden und Erkrankungen leiden, bitten wir jedoch, vor der Anmeldung unbedingt ihren behandelnden Arzt um Rat zu fragen, ob die Teilnahme zu diesem Zeitpunkt sinnvoll ist.

Nächste Semesterbroschüre

Die Semesterbroschüre „Herbst / Winter“ erscheint im September 2025.

Sie können die Broschüre kostenlos auf der Homepage der Stadt Ellwangen unter **www.ellwangen.de** herunterladen.

Übungsleiter-Fortbildungsveranstaltung

Ein wesentlicher Baustein von „Ellwangen sportiv“ ist die Weiterbildung aller an diesem Projekt beteiligten Kursleiterinnen und Kursleiter. Diese Fortbildungsveranstaltung können alle Übungsleiter/innen nutzen und ihre Kenntnisse auf dem Gebiet der sportartübergreifenden „Basics“ in Theorie und Praxis auffrischen oder vertiefen.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Koordinator für Ehrenamt und Sport der Stadt Ellwangen (Jagst), Philipp Heidemann, Tel.: 07961 84370, E-Mail: sport@ellwangen.de



Wer mehr Service will, will die AOK.

Wenn es um die Gesundheit geht, ist die AOK immer für Sie da – vor Ort, telefonisch oder mit der Online-Geschäftsstelle „MeineAOK“.

Mehr Infos auf www.aok.de/pk/leistungen-services/

Mehr als nur versichert.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

**Jetzt
wechseln!**

**0711
76 16 19 23**

FITNESS- & GESUNDHEITSKURSE

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.



FC RÖHLINGEN 1948 E.V.

Aquafitness

Ein spezielles Wasser-Workout für jeden! Von Ausdauer-Kraft-bis hin zu Koordinationsübungen. Im brust-tiefen Wasser unter Zuhilfenahme von verschiedenen Übungsgeräten wird der Muskelaufbau gefördert.

Kurs-Nr.: 01/25

Beginn: ab 12.03.2025, mittwochs, 09.00 Uhr – 09.45 Uhr, 6 mal

Kurs-Nr.: 02/25

Beginn: ab 12.03.2025, mittwochs, 10.00 Uhr – 10.45 Uhr, 6 mal

Ort: Wellenbad Ellwangen, Rotenbacher Strasse 37, 73479 Ellwangen

Leitung: Mareike Göke, Qualifizierte Aquafitness Trainerin und Fachangestellte für Bäderbetriebe

Gebühr: Vereinsmitglieder 55,00 € / AOK-Mitglieder 65,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 70,00 €

Anmeldung: Helga Szabo, E-Mail: breitensport@fc-roehlingen.de



SG SCHREZHEIM

LaGym

Modernes, dynamisches Fitness-Tanz-Programm. Durch mitreißende Musik geprägt, trainiert es den ganzen Körper, die Koordination, Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System.

Kurs-Nr.:	03/25
Beginn:	geplant ab Mitte März 2025, dienstags, 18.15 Uhr – 19.15 Uhr, 8 mal
Ort:	St. Georg Halle, Schrezheim
Leitung:	Elena Kucher
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 40,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 50,00 €
Anmeldung:	Conny Rathgeb, WhatsApp: 0172 7927060, E-Mail: AbteilungTurnenSGS@web.de

Tabata

Dauerangebot für Mitglieder: Kombination von hochintensiven Intervallen mit langsamen Regenerationsphasen, bedingt eine hohe Fettverbrennung und einen Nachbrenneffekt.

Kurs-Nr.:	04/25
Beginn:	ab 07.01.2025, immer dienstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Ort:	St. Georg Halle, Schrezheim
Leitung:	Elena Kucher
Gebühr:	kostenfrei
Anmeldung:	Conny Rathgeb, WhatsApp: 0172 7927060, E-Mail: AbteilungTurnenSGS@web.de

Yoga Kurs 1

Bei diesem Vinyasa Yoga übst du dynamisch, verbindest Atem und Bewegung zu fließenden immer wieder variierenden Bewegungsabfolgen. Du vereinst Kraft, Flexibilität und Entspannung.

Kurs-Nr.:	05/25
Beginn:	ab 13.01.2025, montags, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr, 11 mal
Ort:	Gymnastikraum in der St. Georg Halle, Schrezheim
Leitung:	Engracia Michels
Gebühr:	Vereinsmitglieder 40,00 € / AOK-Mitglieder 85,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 85,00 € An-
meldung:	Conny Rathgeb, WhatsApp: 0172 7927060, E-Mail: AbteilungTurnenSGS@web.de

Yoga Kurs 2

Klassisches Yoga zur Förderung von Beweglichkeit, Stärkung von Muskeln, inneren Organen, Nervensystem, etc. Verbesserung von Wahrnehmung und Konzentration. Beruhigung von Körper und Geist.

Kurs-Nr.:	06/25
Beginn:	ab 20.01.2025, montags, 18.40 Uhr – 19.40 Uhr, 8 mal
Ort:	Gymnastikraum in der St. Georg Halle, Schrezheim
Leitung:	Sigrid Sandhöfner
Gebühr:	Vereinsmitglieder 30,00 € / AOK-Mitglieder 60,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 60,00 €
Anmeldung:	Conny Rathgeb, WhatsApp: 0172 7927060, E-Mail: AbteilungTurnenSGS@web.de

SGL-ROTENBACH e.V.



Fit-Gymnastik

Eine gemischte Gruppe, für alle, die in ihrer Lebensmitte, fit und beweglich bleiben wollen. Es ist immer Musik dabei. In dieser Stunde wird Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer gefördert. Kameradschaftlichkeit und Geselligkeit kommen nicht zu kurz.

Kurs-Nr.:	07/25
Beginn:	freitags, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Ort:	Turnhalle Schrezheim
Leitung:	Michael Stegmaier
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder Schnuppergäste und Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!
Anmeldung:	Karl-Heinz Seibold, E-Mail: seibold_karlheinz@web.de

Pilates 50+

Die Übungen sind an die Teilnehmerinnen angepasst, die Geschwindigkeit der Begleitmusik ist variabel. Dadurch macht das Training Spaß und weckt den sportlichen Ehrgeiz. Wir beginnen mit einem Warm-up zur Pulserhöhung und zum Aufwärmen von Muskeln und Gelenken. Im Hauptteil bieten wir Übungen für Rückenfit, Bauch-Beine-Po, Pilates, Step usw. Im Stretching verringern wir den Puls und dehnen die beanspruchten Muskelgruppen.

Kurs-Nr.:	08/25
Beginn:	mittwochs, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Ort:	Turnhalle Schrezheim
Leitung:	Tina Bolsinger
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder Schnuppergäste und Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!
Anmeldung:	Karl-Heinz Seibold, E-Mail: seibold_karlheinz@web.de

Powermix

Powermix – Übungsleiterin Tina Bolsinger bietet ein intensives Training in verschiedenen Sportarten, wie Tae Bo, Bodyskill, Soccer Size mit temperamentvoller Musikunterstützung. Ziel ist die Kräftigung der Muskulatur und die Fettverbrennung.

Kurs-Nr.:	09/25
Beginn:	mittwochs, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Ort:	Turnhalle Schrezheim
Leitung:	Tina Bolsinger
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder Schnuppergäste und Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!
Anmeldung:	Karl-Heinz Seibold, E-Mail: seibold_karlheinz@web.de

Seniorensport

Mit unserem Übungsleiter Siegfried Kipper bestreiten wir ein umfangreiches Gymnastikprogramm zum Erhalt und zur Schulung der Beweglichkeit. Auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer wird besonders Rücksicht genommen. Beim Volleyballspiel trainieren wir Reaktionsschnelligkeit und Teamfähigkeit.

Kurs-Nr.:	10/25
Beginn:	montags, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Ort:	Turnhalle Schrezheim
Leitung:	Siegfried Kipper
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder Schnuppergäste und Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!
Anmeldung:	Karl-Heinz Seibold, E-Mail: seibold_karlheinz@web.de



SPORTVEREIN RINDELBACH e.V.

Fit mit Line Dance

LineDance ist bekannt als das „Tanzen in Reihen“ und ist individuell ohne Partner*in möglich. Durch einfache Schrittkombis werden die koordinativen Fähigkeiten, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Kurs-Nr.:	11/25
Beginn:	ab 25.06.2025, mittwochs, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr, 4 mal
Ort:	Gymnastikhalle in der Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Nicole Arbter
Gebühr:	Vereinsmitglieder 12,00 € / AOK-Mitglieder 24,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 24,00 €
Anmeldung:	Nicole Arbter, Tel.: 0176 42604769, E-Mail: n.arbter@sv-rindelbach.de

Fitness-Dance

Ein dynamisches Fitness-Tanz Programm mit Spaß und guter Laune. Leichte Schritte und Armbewegungen machen das Programm aus. Training für den ganzen Körper, Koordination und Herz-Kreislauf-System.

Kurs-Nr.:	12/25
Beginn:	ab 20.03.2025, donnerstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr, 4 mal
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Gerlinde Bacaci
Gebühr:	Vereinsmitglieder 12,00 € / AOK-Mitglieder 24,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 24,00 €
Anmeldung:	Gerlinde Bacaci, Tel.: 0176 47227887, E-Mail: g.bacaci@sv-rindelbach.de

Frauenfitness (ab 16 Jahren)

Ganzheitliches Körpertraining mit Einheiten zum Ausbau der Kraft, Ausdauer und Koordination. Am Ende findet immer ein kurzes Dehn- und Entspannungsprogramm zum lockern der Muskeln statt.

Kurs-Nr.:	13/25
Beginn:	montags, 20.15 Uhr – 21.15 Uhr
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Jessica Faller
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Jessica Faller, Tel.: 0176 30124140

Sportmix für Männer – auch für Anfänger/Wiedereinsteiger

Im Mittelpunkt der Übungsstunden stehen Faszien-Fitness, Brain-Fitness und Entspannung nach Jacobsen. Durch variantenreiche Bewegung und Körperwahrnehmung soll Körper und Geist trainiert werden.

Kurs-Nr.:	14/25
Beginn:	freitags, 19.00 Uhr
Ort:	Gymnastikhalle in der Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Margot Wagner
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Margot Wagner, Tel.: 07961 6381, E-Mail: m.wagner@amellwa.de

WellFit-Gymnastik

Wohlfühlen und Fit bleiben ist unser Ziel. Dieses gelenkschonende Fitnessstraining beinhaltet neben leichtem Herz-Kreislauftraining Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des Körpers.

Kurs-Nr.:	15/25
Beginn:	mittwochs, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Nicole Arbter
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Nicole Arbter, Tel.: 0176 42604769, E-Mail: n.arbter@sv-rindelbach.de



SV PFAHLHEIM e.V.

Montagsfitness

Das Montagsfitness bietet eine Mischung aus Functional Training, Intervall Training, Tabata Step Aerobic und Aerobic. (ab 16 Jahren)

Kurs-Nr.:	16/25
Beginn:	montags, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Ort:	Kastellhalle Pfahlheim
Leitung:	Corina Helme
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder – kostenfrei
Anmeldung:	Katharina Eichert, E-Mail: breitensport@svpfahlheim.de

Dienstagsturnen

Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Balance- und Kraftübungen für Frauen ab 60 Jahren.

Kurs-Nr.:	17/25
Beginn:	dienstags, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Ort:	Kastellhalle Pfahlheim
Leitung:	Susanne Trunz
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder – kostenfrei
Anmeldung:	Katharina Eichert, E-Mail: breitensport@svpfahlheim.de

Mittwochfitness

Das Mittwochfitness bietet eine Mischung aus Functional Training, Intervall Training, Tabata Step Aerobic und Aerobic. Es findet in 6er-/8er- oder 10er Blöcke statt. (ab 16 Jahren)

Kurs-Nr.:	18/25
Beginn:	mittwochs, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Ort:	Kastellhalle Pfahlheim
Leitung:	Gaby Stengel
Gebühr:	Je nach Kurs
Anmeldung:	Katharina Eichert, E-Mail: breitensport@svpfahlheim.de

Jedermannsport

Wenn du Lust auf die unterschiedlichsten Sportarten und Aktivitäten wie z.B. Wandern, Radfahren, Volleyball oder Gymnastik hast, dann bist du hier genau richtig.

Kurs-Nr.:	19/25
Beginn:	montags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Ort:	Kastellhalle Pfahlheim
Leitung:	Ulrich Freihart
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder – kostenfrei
Anmeldung:	Katharina Eichert, E-Mail: breitensport@svpfahlheim.de

Bei uns lohnt sich Vorsorge doppelt.

Gesund leben und Geldprämie sichern.

Sie kümmern sich aktiv um Ihre Gesundheit und wir belohnen Sie dafür im AOK-Bonusprogramm mit attraktiven Geldprämien.

Machen Sie mit!



Jetzt Meine AOK-
App laden.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



TSV 1846 ELLWANGEN

Fitness und Gesundheit – Qi Gong

Wer Qi Gong übt, wird mit der Zeit ausgeglichener, lernt zu entspannen und gewinnt Lebensfreude. Die sanften Übungen machen den Körper beweglicher, die Wirbelsäule stärker und lösen Verspannungen.

Kurs-Nr.:	20/25
Beginn:	montags, 18.30 Uhr – 19.00 Uhr, 10 mal (10er-Karte)
Ort:	Untere Sporthalle im Peutingen-Gymnasium, Peutingenstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Katrin Hauf
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 15,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 20,00 €
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Gesundheitssport

Der Kurs hat die Kräftigung der kompletten Muskulatur durch funktionelle Übungen zum Ziel. Mittels Dehnübungen wird die Durchblutung verbessert und die Beweglichkeit des gesamten Körpers erhöht.

Kurs-Nr.:	21/25
Beginn:	montags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Untere Sporthalle im Peutingen-Gymnasium, Peutingenstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Katrin Hauf
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 30,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 40,00 €
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

„Bauch-Beine-Po“ & Konditionstraining

Für Männer und Frauen jeden Alters. Aufwärmtraining zur Konditionssteigerung, auch mit Übungsgeräten. Danach Gymnastik mit funktionalen Übungen zur Kräftigung der Muskelatur.

Kurs-Nr.:	22/25
Beginn:	montags, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Große Sporthalle im Peutinger-Gymnasium, Peutingerstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Gerlinde Mayer
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 30,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 40,00 €
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Mach mit – bleib fit!

Mit uns trainieren alle, die Spaß an Fitness im gruppendynamischen Prozess haben, mit dem Ziel der Gesunderhaltung und des Ganzkörpertrainings.

Kurs-Nr.:	23/25
Beginn:	donnerstags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr, 10 mal
Ort:	Turnhalle Mittelhofschule, Schwabstraße 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Cornelia Rathgeb
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 30,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 40,00 €
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Sport für Ältere

Gymnastik und Sport, geeignet für die ältere Generation. Gehen, Koordination, Beweglichkeit, Gedächtnis-training, Muskel-Erhaltung, Balance-Training und Gleichgewichts-Übungen stehen auf dem Programm.

Kurs-Nr.:	24/25
Beginn:	mittwochs, 09.30 Uhr – 10.30 Uhr, 10 mal
Ort:	Bürgertreff Kolpingweg im evangelischer Kindergarten, Kolpingweg 19, 73479 Ellwangen
Leitung:	Monika Wagner
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 30,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 40,00 €
Anmeldung:	Monika Wagner, Tel.: 07961 6900, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

WS Gymnastik/Funktionelles Training für Fortgeschrittene – Kurs 1

Ausgewogene funktionelle Übungsabläufe verbessern die Rumpfstabilität und Haltung. Schulung der Atemtechnik. Stärkung des Muskelapparates und Einbindung von Gleichgewichtsübungen – auch mit Geräten.

Kurs-Nr.:	25/25
Beginn:	ab 03.02.2025, montags, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr, 8 mal
Ort:	Combonihalle, Rotenbacher Str 8, 73479 Ellwangen
Leitung:	Gunhild Frank
Gebühr:	Vereinsmitglieder 22,00 € / AOK-Mitglieder 32,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 42,00 €
Anmeldung:	Gunhild Frank, Tel.: 01703 062574, E-Mail: guni@frank-ambiente.de

WS Gymnastik/Funktionelles Training für Fortgeschrittene – Kurs 2

Ausgewogene funktionelle Übungsabläufe verbessern die Rumpfstabilität und Haltung. Schulung der Atemtechnik. Stärkung des Muskelapparates und Einbindung von Gleichgewichtsübungen – auch mit Geräten.

Kurs-Nr.:	26/25
Beginn:	ab 03.02.2025, montags, 18.35 Uhr – 19.35 Uhr, 8 mal
Ort:	Combonihalle, Rotenbacher Str 8, 73479 Ellwangen
Leitung:	Gunhild Frank
Gebühr:	Vereinsmitglieder 22,00 € / AOK-Mitglieder 32,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 42,00 €
Anmeldung:	Gunhild Frank, Tel.: 01703 062574, E-Mail: guni@frank-ambiente.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

bestimmt haben Sie in dieser Broschüre ein Angebot gefunden, an dem Sie teilnehmen möchten!
Nicht lange aufschieben. Probieren Sie es aus!

Der gewählte Sport soll Spaß machen. Er soll Ihnen Freude bereiten. Dann fällt der Stress schneller ab. Mit Ellwangen Sportiv bieten wir, die AOK Ostwürttemberg, gemeinsam mit der Stadt Ellwangen und den ansässigen Sportvereinen, wie ich finde, eine tolle Auswahl an sportlichen Angeboten an.

Die Ellwanger Vereine bieten Ihnen ein breites Spektrum an Bewegungs- und Entspannungskursen. Vielleicht werden Sie ja nach einem Kurs Vereinsmitglied. Den Verein würde es bestimmt freuen.

Wir von der AOK ergänzen diese Angebote, beispielsweise mit Ernährungsberatung und Entspannungsangeboten. Denn die richtige Nahrung und Phasen der Entspannung sind neben regelmäßigen Sport die Grundpfeiler, um gesund zu bleiben.

Über 177.000 Menschen in Ostwürttemberg sind schon bei der Gesundheitskasse und immer mehr Bürger entscheiden sich für uns – denn wir tun mehr – für Kunden, Unternehmen, Kommunen und Sportvereine in unserer Region.

Die AOK Ostwürttemberg ist **GESUNDNAH**. Kompetent, persönlich und in Ihrer Nähe.
Schenken Sie uns weiterhin oder als neuer Kunde Ihr Vertrauen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'SL', with a small horizontal line at the end.

Ihr Steffen Ludwig, Leiter KundenCenter Ellwangen
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg



Öffnungszeiten:

Montag	8:30 - 17:00 Uhr
Dienstag - Mittwoch	8:30 - 13:00 Uhr
Donnerstag	8:30 - 18:00 Uhr
Freitag	8:30 - 13:00 Uhr

Hinweis: Gerne können Sie auch einen Termin außerhalb unserer Öffnungszeiten unter Telefon 0711 76161923 vereinbaren.

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

KundenCenter Ellwangen · Schloßvorstadt 1 · 73479 Ellwangen
Tel. 0711 76161923 · E-Mail: aok.ostwuerttemberg@bw.aok.de

www.aok.de

AOK – Für Deine innere Stärke

Die optimale Work-Life Balance – wer träumt nicht davon? Berufs- und Alltagsleben auf einen Nenner zu bekommen, scheint in Zeiten von „höher, schneller, weiter“ aussichtslos. Wir rotieren wie in einem Hamsterrad, leben auf der Überholspur und funktionieren im Autopilot-Modus. Höchste Zeit für Entschleunigung und mehr innere Stärke. Dieser Kurs unterstützt Sie beim Aufbau eines gesunden Fundaments für mehr Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag, welches Ihnen in den schwierigsten Situationen etwas ganz Entscheidendes schenkt: Resilienz. Melden Sie sich an und schaffen Sie Raum für sich.

- 50429602 ULB** Termin: montags, ab 03.02.25, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429505 MOR** Termin: mittwochs, ab 05.02.25, 16:00 – 17:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428407 SBH** Termin: mittwochs, ab 05.02.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428777 HRB** Termin: donnerstags, ab 06.02.25, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429362 SOR** Termin: donnerstags, ab 27.02.25, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429444 NEA** Termin: dienstags, ab 18.03.25, 15:30 – 17:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428836 HRB** Termin: donnerstags, ab 20.03.25, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429474 MOR** Termin: montags, ab 24.03.25, 09:30 – 11:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429551 SBH** Termin: dienstags, ab 06.05.25, 16:30 – 18:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429471 HRB** Termin: mittwochs, ab 07.05.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428755 HRB** Termin: donnerstags, ab 08.05.25, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429565 ULB** Termin: montags, ab 23.06.25, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429345 SOR** Termin: donnerstags, ab 26.06.25, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429423 MOR** Termin: mittwochs, ab 02.07.25, 16:00 – 17:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428803 HRB** Termin: donnerstags, ab 03.07.25, 14:00 – 15:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

**Die Kurse finden
online und ortsunab-
hängig statt.**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

Für die Kursteilnahme ist eine Anmeldung im Onlineportal **Meine AOK** erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an
online-kurse@bw.aok.de

AOK – Folge Deinem Bauchgefühl

Wann hatten Sie das letzte Mal richtig Hunger? Wieso brauchen wir Diäten und warum macht Schokolade glücklich? Im Dschungel der Ernährungsmythen, überflutet von Umweltreizen und ständig im Zeitdruck ist es eine Herausforderung auf den eigenen Körper zu hören und seine Signale wahrzunehmen. Dieser Kurs nimmt Sie in vier Modulen mit auf eine Reise zu achtsamem und genussvollem Essen. Vertrauen Sie wieder auf Ihr Bauchgefühl! Melden Sie sich an!

- 50428344 BOS** Termin: mittwochs, ab 05.02.25, 10:00 – 11:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428787 HNF** Termin: mittwochs, ab 12.02.25, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429543 OWB** Termin: donnerstags, ab 27.02.25, 17:30 – 19:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50428236 MOR** Termin: mittwochs, ab 05.03.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50427863 NEF** Termin: mittwochs, ab 19.03.25, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429208 LBR** Termin: donnerstags, ab 26.06.25, 10:30 – 12:00 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429399 OWB** Termin: donnerstags, ab 26.06.25, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Kurseinheiten
- 50429413 MOR** Termin: mittwochs, ab 06.08.25, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

Die Kurse finden online und ortsunabhängig statt.

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.**

Sie möchten lieber vor Ort an unserem vielfältigen Kursangebot teilnehmen? Die Kurse in unseren vielen Gesundheitszentren finden Sie unter aok.de/bw/gesundheitskurse

Bitte beachten Sie die **Hinweise zur Kursanmeldung.**

AOK – Clever zu mehr Fitness

Dieser Kurs bietet Ihnen ein Komplettpaket: über funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining werden Gehirn und Nervensystem aktiv gefördert. Sie erfahren anhand zahlreicher Tipps und Tricks unserer Expert*innen, warum man für Trainingserfolge nicht an seine äußersten Grenzen gehen muss und wie Sie auch selbstständig erfolgreich ihre Fitness verbessern und somit auch aktiv etwas für ihre Gesundheit tun können. In acht Modulen zu mehr Fitness: lassen Sie sich überraschen. Seien Sie clever und melden sich an!

50428514 SBB	Termin: montags, ab 27.01.25, 09:00 – 10:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429442 NEF	Termin: montags, ab 27.01.25, 18:30 – 19:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50427090 MOR	Termin: dienstags, ab 28.01.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50428449 SBB	Termin: mittwochs, ab 29.01.25, 11:00 – 12:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50428785 HNF	Termin: mittwochs, ab 29.01.25, 16:30 – 17:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429136 SBB	Termin: donnerstags, ab 30.01.25, 14:30 – 15:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429137 SBB	Termin: donnerstags, ab 30.01.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429320 LBR	Termin: dienstags, ab 04.02.25, 16:00 – 17:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429360 NSW	Termin: donnerstags, ab 03.04.25, 13:30 – 14:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429533 ULB	Termin: montags, ab 28.04.25, 20:00 – 21:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429001 NEA	Termin: dienstags, ab 29.04.25, 09:30 – 10:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50429340 NEF	Termin: dienstags, ab 06.05.25, 09:00 – 10:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50428874 SBB	Termin: dienstags, ab 06.05.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50427036 MOR	Termin: dienstags, ab 06.05.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Kurseinheiten
50428536 SBB	Termin: mittwochs, ab 07.05.25, 11:00 – 12:00 Uhr, 8 Kurseinheiten
50428712 RNO	Termin: donnerstags, ab 08.05.25, 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Kurseinheiten

**Melden Sie
sich jetzt
schon an!**

**Einfach hier
klicken.**

**Die Kurse finden
online und ortsunab-
hängig statt.**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg.

Für die Kursteilnahme ist eine Anmeldung im Onlineportal **Meine AOK** erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an
online-kurse@bw.aok.de

A young woman with brown hair tied back, wearing a white tank top and dark leggings, is sitting on a black mat on a wooden floor. She is smiling and looking back over her shoulder towards the camera. In the background, several other people are sitting on mats, some in a meditative or stretching pose. The setting appears to be a bright, airy gym or studio. A red diagonal shape is in the top-left corner. A white banner with red text is overlaid on the bottom right.

REHA-SPORT

GESUNDHEITS- UND REHABILITATIONSVEREIN (GRV) BW e.V.: ABTEILUNG ELLWANGEN



Reha-Sport „Orthopädie-Gymnastik“

Kurs-Nr.:	27/25
Beginn:	dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr donnerstags, 16.30 – 17.30 Uhr freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort:	Fitnesspark HOMOLKA, Brückenweg 3, Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Ingo Bussenius
Gebühr:	Auf Anfrage
Anmeldung:	Ingo Bussenius, Tel.: 07961 52105, E-Mail: ingobussenius@live.de Gesundheits- und Rehabilitationsverein (GRV) BW e.V.: Abteilung Ellwangen

A photograph of a young man with a full brown beard and long hair, wearing a grey tank top. He is smiling and looking upwards and to the right. He is holding a brown basketball with both hands. The background is a blue gymnasium with a basketball hoop visible in the upper left. A white banner with red text is overlaid in the bottom left corner.

**ERLEBNIS- UND
MANNSCHAFTSSPORT**

SGL-ROTENBACH e.V.



Badminton

Unser Anspruch an Können und Perfektion ist nicht groß. Jeder der schon mal Federball gespielt hat, kann bei uns mitmachen. Es werden Einzel und Doppel gespielt. Die Teams finden sich nach Lust und Laune zusammen.

Kurs-Nr.:	28/25
Beginn:	mittwochs, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr
Ort:	Turnhalle Schrezheim
Leitung:	Wolfgang Mangold
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder Schnuppergäste und Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!
Anmeldung:	Karl-Heinz Seibold, E-Mail: seibold_karlheinz@web.de

Flugball

Nach dem Warmmachen spielen wir Volleyball. Es ist jeder willkommen, der Spaß an der Bewegung hat.

Kurs-Nr.:	29/25
Beginn:	freitags, 20.30 Uhr – 22.30 Uhr
Ort:	Turnhalle Schrezheim
Leitung:	Christoph Groß
Gebühr:	Nur für Vereinsmitglieder Schnuppergäste und Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!
Anmeldung:	Karl-Heinz Seibold, E-Mail: seibold_karlheinz@web.de

Mountainbike-Treff

Mit dem Mountainbike unterwegs in den heimischen Wäldern – unser Terrain erfüllt jeden Wunsch. Jeder der Spaß am gemeinsamen Biken hat, ist herzlich willkommen!

Kurs-Nr.:	30/25
Beginn:	ab 23.04.2025, mittwochs, 18.30 Uhr, bis Ende September
Ort:	Parkplatz Hallenbad Ellwangen (gilt nur für den 23.04.25), danach werden die Treffpunkte separat vereinbart
Leitung:	Jürgen Tschunko
Gebühr:	kostenfrei
Anmeldung:	Jürgen Tschunko, Tel.: 07961 9868570, E-Mail: juergen.tschunko@skiclub-eigenzell.de

Nordic-Walking-Treff

Unser Nordic-Walking-Treff ist für Jedermann – vom Einsteiger, bis hin zum Profi. Eine sehr gute Alternative zum Joggen.

Kurs-Nr.:	31/25
Beginn:	ab 08.04.2025, dienstags, 19.00 Uhr, bis Ende September
Ort:	Wanderparkplatz nach Holbach Richtung Stocken auf der linken Seite
Leitung:	Martina Felber
Gebühr:	kostenfrei
Anmeldung:	Martina Felber, Tel.: 07961 / 55886, E-Mail: mail@skiclub-eigenzell.de

Rennrad-Treff

Hast du Spaß an rasanten Touren auf schmalen Reifen? Dann bist du genau richtig bei unserem Rennrad-treff. Die Touren sind vorab geplant und mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Kurs-Nr.:	32/25
Beginn:	ab 04.04.2025 – 04.09.2025, freitags, 18.00 Uhr ab 05.09.2025 – 28.09.2025, freitags, 17.00 Uhr
Ort:	Besucherparkplatz der EnBW/ODR Ellwangen
Leitung:	Joachim Frey
Gebühr:	kostenfrei
Anmeldung:	Joachim Frey, Tel.: 07961 55350, E-Mail: radtreff@skiclub-eigenzell.de



SPORTVEREIN RINDELBACH e.V.

Rollschuh/Inliner fahren

Das „Laufen lernen“ und der Spaß auf Rollen stehen im Vordergrund. Wie beim Eislaufen können Schritte, Drehungen und mehr erlernt werden. Mitzubringen: Eigene Rollschuhe/Inliner, Schutzausrüstung.

Kurs-Nr.:	33/25
Beginn:	freitags, 14.30 Uhr – 15.30 Uhr
Ort:	Kübelesbuckhalle Rindelbach, Kübelesbuck 29-33, 73479 Ellwangen-Rindelbach
Leitung:	Stefanie Haftl
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Stefanie Haftl, Tel.: 07961 5799935



TSV 1846 ELLWANGEN

Badminton

Wir sind eine freie Spielergruppe, die Spaß am Spiel hat und sich mit Badminton fit hält. Freies Badminton spielen für alle Altersgruppen. Mannschaften finden sich wöchentlich vor Ort zusammen.

Kurs-Nr.:	34/25
Beginn:	mittwochs, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr
Ort:	Rundsporthalle Ellwangen, Langres Strasse 3, 73479 Ellwangen
Leitung:	Nicola Lingel
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Baseball Probetraining bei den ELKS

Das Probetraining dient dem Kennenlernen der Sportart und der Trainingsmöglichkeiten im TSV von 8 bis 18 Jahren. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse. Es genügt normale (lange) Sportkleidung.

Kurs-Nr.:	35/25
Beginn:	Nach Absprache
Ort:	Hungerberg-Baseballplatz (im Sommer, Sportplatz ehemalige Reinhardt-Kaserne), Hallentraining (im Winter)
Leitung:	Peter Hunke und Trainerteam
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Peter Hunke, Tel.: 0170 4425731, E-Mail: peter.hunke@mailbox.org

Basketball Probetraining mit den MUSTANG

Das Probetraining dient dem Kennenlernen der Sportart sowie der Trainingsmöglichkeiten für alle Altersgruppen und ermöglicht den Weg in eine unserer Wettkampfmannschaften oder den Freizeitbasketball.

Kurs-Nr.:	36/25
Beginn:	Nach Absprache
Ort:	Rundsporthalle Ellwangen oder Buchenberghalle
Leitung:	Basketball Trainerteam
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Christian Bleyer, E-Mail: al.basketball@tsv-ellwangen.de

Prellball

Prellball ist ein beliebter Mannschaftssport für jedes Alter, bei dem Kondition, Kraft, Gewandtheit, Reaktion, Konzentration und Ballbeherrschung ohne gegnerischen Körperkontakt trainiert werden.

Kurs-Nr.:	37/25
Beginn:	freitags, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Ort:	Combonihalle, Rotenbacher Str 8, 73479 Ellwangen
Leitung:	Edmund Kieninger
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

RadSPORT

Wir haben Spaß an gemeinsamen Aktivitäten mit dem Rad, ob Radtourenfahrten, Hobbyrennen oder Lizenzrennen. In gemeinsamen Trainings und Trainingslagern schaffen wir hierfür die Grundlagen.

Kurs-Nr.:	38/25
Beginn:	montags, mittwochs, donnerstags, 17.00 Uhr – 19.45 Uhr mittwochs, 17.00 Uhr – 19.45 Uhr donnerstags, 17.00 Uhr – 18.45 Uhr
Ort:	Turnhalle Mittelhofschule, Schwabstraße 16 (Mo), Sporthalle im PG, Peutingenstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Jens Walter und Team
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Rollstuhlbasketball Erwachsene

Mannschaftssport für Rollstuhlfahrer und Fußgänger, da in jeder Mannschaft zwei „Nichtbehinderte“ mitspielen dürfen. Teilnahme an internationalen Turnieren und spielberechtigt in der Landesliga.

Kurs-Nr.:	39/25
Beginn:	donnerstags, 18.00 Uhr – 20.00 Uhr
Ort:	Buchenberghalle, Freigasse 20, 73479 Ellwangen
Leitung:	Martin Fürst
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Markus Walter, Tel.: 07961 9869281, E-Mail: markusw4@kabelbw.de

Softball Slowpitch Mixed Team

Softball ist eine Variante des Baseballs und weltweit eine der beliebtesten leicht zu erlernenden Breiten-sportarten. Der Spaß am Spiel in der Mannschaft steht im Vordergrund. Für jede Altersgruppe.

Kurs-Nr.:	40/25
Beginn:	mittwochs, 18.30 Uhr – 21.00 Uhr (April bis Oktober)
Ort:	Hungerberg-Baseballplatz (im Sommer, Sportplatz ehemalige Reinhardt-Kaserne)
Leitung:	Peter Hunke und Trainerteam
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Peter Hunke, Tel.: 0170 4425731, E-Mail: peter.hunke@mailbox.org

Volleyball Probetraining

Das Probetraining dient dem Kennenlernen der Sportart sowie der Trainingsmöglichkeiten von den Bambinis (3-6) bis ins hohe Alter und ermöglicht den Weg in eine unserer Mannschaften.

Kurs-Nr.:	41/25
Beginn:	Nach Absprache
Ort:	Rundsporthalle Ellwangen, Langres Straße 3, 73479 Ellwangen
Leitung:	Florian Bruckmüller und Trainerteam
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Florian Bruckmüller, E-Mail: al.volleyball@tsv-ellwangen.de



Punkten für Ihre Gesundheit.

Machen Sie mit bei ProFit – es lohnt sich! Denn damit tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Gleichzeitig sichern Sie sich attraktive Prämien.

aok.de/bw/profit

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



A young girl with two long braids, wearing a blue sleeveless top, is smiling and holding a white volleyball. She is standing in front of a white volleyball net. In the background, other children in blue and red athletic wear are visible, suggesting a sports setting. A white banner with orange text is overlaid on the bottom left of the image.

**KINDER- UND
JUGENDSPORT**

SGL-ROTENBACH e.V.



Kindercapoeira

Capoeira ist ein brasilianischer Kampftanz, es ist ein Angriffs und Verteidigungsspiel, in dem man versucht sich gegenseitig zu überlisten. Das Training besteht aus Aufwärmen, Dehnen, einzelnen Techniken, Partnertechniken, Akrobatik, Musik mit Singen, Klatschen, Instrumente spielen, Roda (freies Spielen mit Musik und Gesang) und Macuele (Stocktanz).

Kurs-Nr.: 42/25

Beginn: freitags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Kurs-Nr.: 43/25

Beginn: freitags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Ort: Turnhalle Schrezheim

Leitung: Michael Stegmaier

Gebühr: Nur für Vereinsmitglieder

Schnuppergäste und Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!

Anmeldung: Karl-Heinz Seibold, E-Mail: seibold_karlheinz@web.de

SKICLUB VIRNGRUND EIGENZELL e.V.



Inline-Anfängerkurs – für Kinder im Alter von 6 bis 15 Jahre

In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse der Fall-, Brems- und Kurventechnik spielerisch erlernt.

Kurs-Nr.:	44/25
Beginn:	1. Kurs ab April 2025, je nach Anmeldestand, 6 mal
Ort:	Wagnershof (Neunheim), überdachtes Spielfeld
Leitung:	Karin Graule
Gebühr:	Vereinsmitglieder 25,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 35,00 €
Anmeldung:	Karin Graule, Tel.: 07961 51566, E-Mail: mail@skiclub-eigenzell.de

Inline-Fortgeschrittenenkurs – für Kinder im Alter von 6 bis 15 Jahre

Aufbauend auf den Kenntnissen des Anfängerkurses werden weitere Brems- und Kurventechniken spielerisch erlernt. Außerdem stehen Sprünge, Rückwärtsfahren u.a. auf dem Programm.

Kurs-Nr.:	45/25
Beginn:	1. Kurs ab Mai 2025, je nach Anmeldestand, 3 mal
Ort:	Wagnershof (Neunheim) überdachtes Spielfeld
Leitung:	Karin Graule
Gebühr:	Vereinsmitglieder 20,00 € / Nicht-Vereinsmitglieder 30,00 €
Anmeldung:	Karin Graule, Tel.: 07961 51566, E-Mail: mail@skiclub-eigenzell.de



TSV 1846 ELLWANGEN

Eltern und Kind – Familienturnen (1,5 bis 4 Jahre)

Gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern lernen die Kinder auf vielseitige Weise spielerisch verschiedene Bewegungsabläufe kennen und entwickeln ihre motorischen Grundfertigkeiten.

Kurs-Nr.:	46/25
Beginn:	mittwochs, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort:	Große Sporthalle im Peutingen-Gymnasium, Peutingenstr. 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Kerstin Großkopf und Magdalena Pflumm
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Leichtathletik für Kinder (5 bis 8 Jahre)

Bewegungsparcours ermöglichen das Kennenlernen von Disziplinen der Leichtathletik, wie Werfen, Laufen und Springen. Konditionelle Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit werden trainiert.

Kurs-Nr.:	47/25
Beginn:	montags, 16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Ort:	Turnhalle Mittelhofschule, Schwabstraße 16, 73479 Ellwangen
Leitung:	Hans Schillerwein
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hans Schillerwein, E-Mail: leichtathletik@tsv-ellwangen.de

Kindertanzen „Little Diamonds“ (5 bis 6 Jahre)

Mädels und Jungs! Habt ihr Lust zu Tanzen, bewegt ihr euch gerne zur Musik?
Dann seid ihr hier genau richtig. Schaut doch einfach mal vorbei, es macht bestimmt Spaß!

Kurs-Nr.:	48/25
Beginn:	freitags, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr
Ort:	Combonihalle, Rotenbacher Str. 8, 73479 Ellwangen
Leitung:	Nele Arbter
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Kindertanzen „Diamonds“ (ab 7 Jahre)

Mädels und Jungs! Habt ihr Lust zu Tanzen, bewegt ihr euch gerne zur Musik?
Dann seid ihr hier genau richtig. Schaut doch einfach mal vorbei, es macht bestimmt Spaß!

Kurs-Nr.:	49/25
Beginn:	freitags, 15.45 Uhr – 16.45 Uhr
Ort:	Combonihalle, Rotenbacher Str. 8, 73479 Ellwangen
Leitung:	Nele Arbter
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Hannelore Schuster, Tel.: 07961 9694545, E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-ellwangen.de

Rollstuhlbasketball Jugendtraining

Mannschaftssport für Rollstuhlfahrer und Fußgänger, da in jeder Mannschaft zwei „Nichtbehinderte“ mitspielen dürfen. Teilnahme an internationalen Turnieren und spielberechtigt in der Landesliga.

Kurs-Nr.:	50/25
Beginn:	donnerstags, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Ort:	Buchenberghalle, Freigasse 20, 73479 Ellwangen
Leitung:	Max Niedermüller
Gebühr:	Vereinsmitglieder kostenfrei / AOK-Mitglieder 3 Probetrainings frei / Nicht-Vereinsmitglieder 3 Probetrainings frei
Anmeldung:	Markus Walter, Tel.: 07961 9869281, E-Mail: markusw4@kabelbw.de

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Kurse werden von den Sportvereinen im Stadtgebiet Ellwangers angeboten. Die Initiatoren und Kooperationspartner, bzw. die Redaktion von „Ellwangen sportiv“ sind nicht Veranstalter der Kurse. Veranstalter ist ausschließlich der beim jeweiligen Kurs angegebene Anbieter.

Die Redaktion hat alle von den Anbietern gemeldeten Kurse sorgfältig zusammengetragen und geprüft. Veröffentlichten können wir natürlich immer nur das, was uns hierzu an Unterlagen zugegangen ist. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung, der Verbreitung und der Nachahmung, bleiben vorbehalten.

Herausgeber | Redaktion | Information

Stadtverwaltung Ellwangen, Amt für Bildung und Soziales

Oberamtsstraße 1, 73479 Ellwangen (Philipp Heidemann), Tel.: 07961 84370,
E-Mail: philipp.heidemann@ellwangen.de

AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg

Daimlerstraße 6, 89518 Heidenheim an der Brenz (Guido Deis), Tel.: 0711 6525 25769,
E-Mail: guido.deis@bw.aok.de

Kooperationspartner

Stadtverband der sporttreibenden Vereine Ellwangen e.V., (Jonathan Felch)

E-Mail: jonny.felch@web.de



Das ergänzende Reha-Programm AOK-Sports.

Damit Sie nach sporttypischen Verletzungen schneller wieder auf die Beine kommen, bieten wir Ihnen optimale Voraussetzungen: inklusive individuellem Trainingsplan und fachärztlicher Begleitung in einer AOK-Sports-Therapieeinrichtung. Mehr dazu unter aok.de/bw/reha

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.